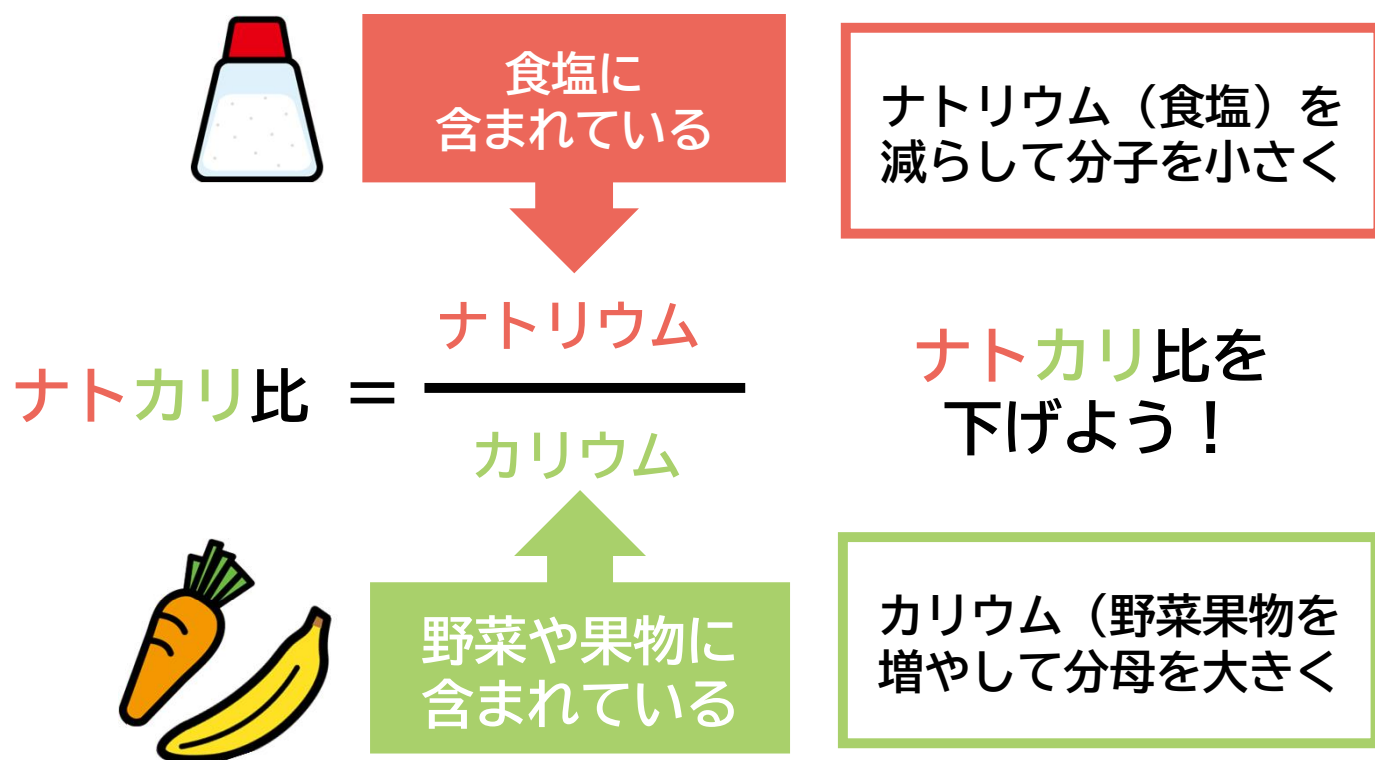


尿中ナトリウム カリウム 比検査による 食生活改善アドバイス事業

●ナトカリ比とは？

ナトリウム(食塩)とカリウム(野菜等)の摂取バランスを表す指標です。
食塩を摂り過ぎて、野菜や果物が不足すると、数値が高くなります。野菜等に多く含まれるカリウムは、余分な塩分を体外に出して、血圧を下げると言われているため、高血圧の予防・改善に効果的な指標とされています。

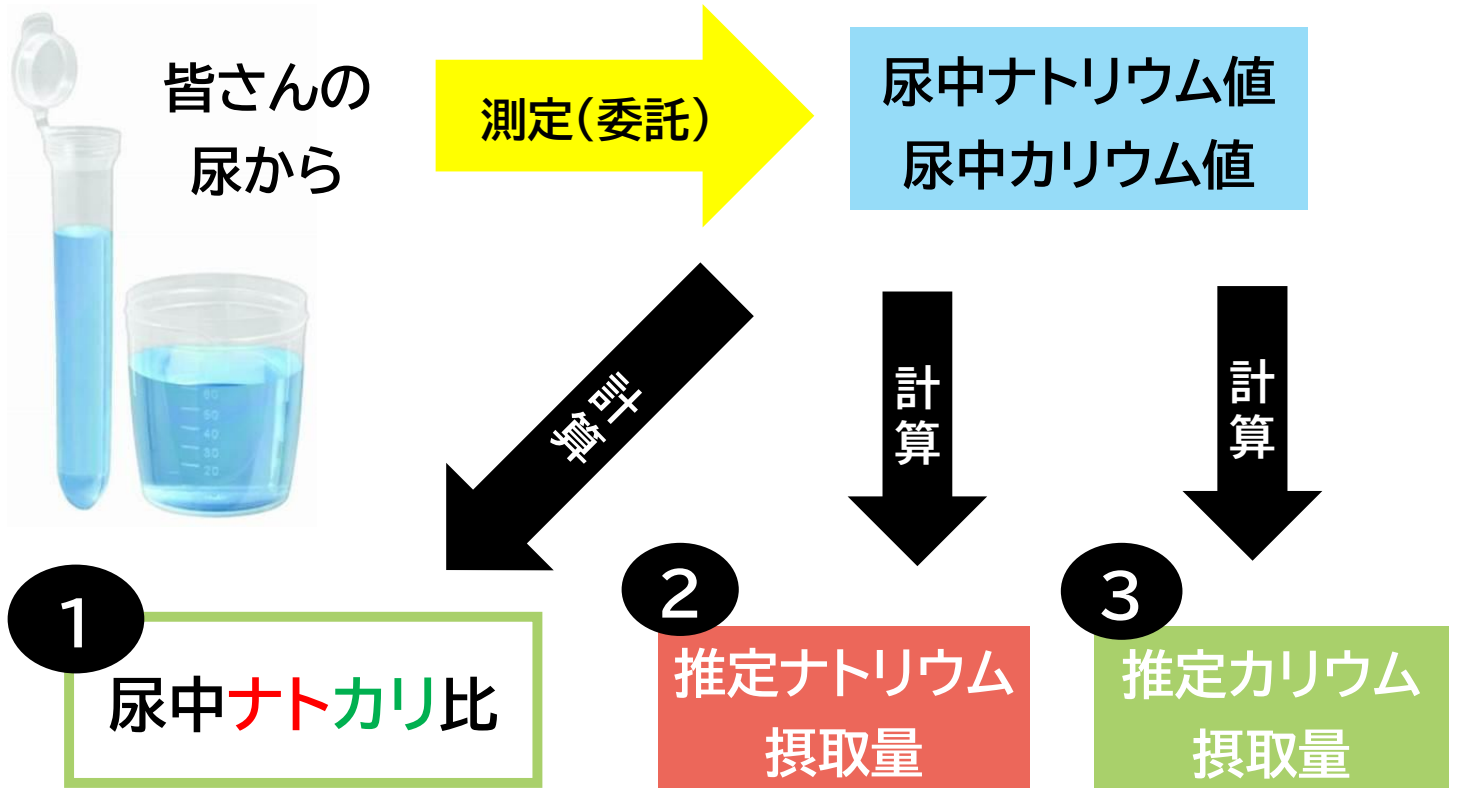


★ 日本人の死亡に寄与する食事リスク

(GBD 2017 Diet Collaborators. Lancet. 2019; 393: 1958-72)

- | | | |
|-----------------|---|----------------|
| 第1位：塩分摂取量が多い | ← | ナトリウム (Na) が多い |
| 第2位：全粒穀物摂取量が少ない | | |
| 第3位：果物摂取量が少ない | ← | カリウム (K) が少ない |
| 第4位：種実類の摂取量が少ない | | |
| 第5位：野菜摂取量が少ない | ← | カリウム (K) が少ない |

検査の流れ



皆さんの食事調査から

【記入の仕方】

- ・太い黒の鉛筆でご記入ください。
- ・この用紙は機械で読み取ります。文字は枠線にかからないように丁寧に記入してください。

数字の記入例

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

✓の記入例

- ・枠線の中にある3点を結んでください。
- ・まわりの枠線に線がられないようにご記入ください。

良い例 ☒ 悪い例 ☒ ☐

備考欄

担当者記入欄

- ・ID1は必ず数字でご記入ください。(記号・アルファベットは不可)
- ・IDは、「左詰めでも右詰めでも可」

ID1									
ID2									
ID3									

妊娠中・授乳中の方は下記該当に記載（もしくはチェック）下さい。

＜女性の方のみ＞

必ずご記入ください。

性別(✓を記入)

男性	女性
☐	☒

生年月日(年号は✓を記入)

大正	昭和	平成
☐	☒	☐
年 月 日		

今日(この質問に答える日)の日付

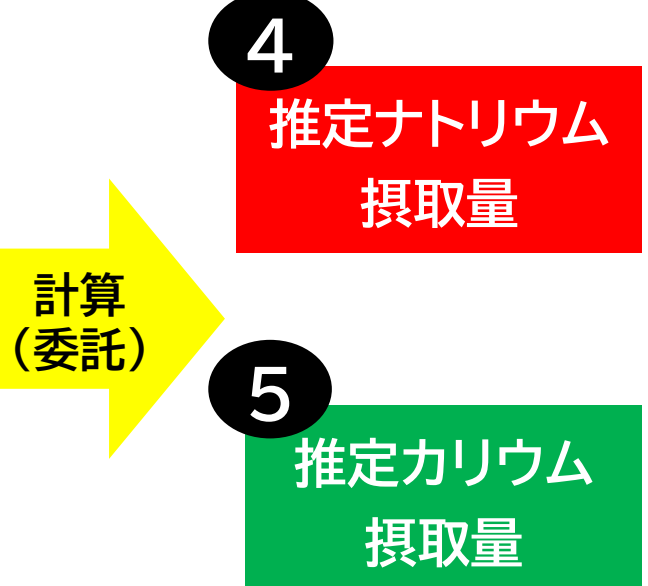
平成	2	年		月		日
----	---	---	--	---	--	---

身長

				cm
--	--	--	--	----

体重

				Kg
--	--	--	--	----



**① ～ ⑤ + 塩分チェックシートをもとに
「ナトカリ比結果返却シート」と「食生活改善アド
バイスシート」をお送りいたします。**

ナトリウムとカリウム摂取量の関係

見 本

・あなたの結果

氏名	性別	尿中ナトリウム (mmol/mmol)	推定食塩 摂取量(g/日)	推定カリウム 摂取量(mg/日)	判定
男		6.0	10.2	1747	◇

食事調査による推定	食塩(g/日)	8.4	カリウム(mg/日)	1246
-----------	---------	-----	------------	------

ナトリウム(食塩相当量): 目標量 男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満
 カリウム: 目標量 男性 2500mg、女性 2000mg、目標量 男性 3000mg、女性 2600mg

ナトリウム(食塩)・カリウム摂取量の4分限

(適正値は日本人の食事摂取基準 2020 年版の目標量(ナトリウム)と目安量(カリウム))

- ナトリウムの摂取量が高く、カリウムの摂取量が低いタイプ。
 ナトリウム摂取量を減らし、カリウムを多く摂取する必要があります。
 塩分の多い食品を控え、野菜や果物を食べるようにしましょう。

- ナトリウムとカリウムどちらの摂取量も高いタイプ。
 ナトリウムの摂取量を減らすために塩分の多い食品を控えましょう。
 カリウムはききんと摂取出来ているので、これまで通り、野菜や果物をしっかり食べましょう。

- ◆ ナトリウム摂取量が低く、カリウム摂取量が高いタイプ。
 ナトリウムが適正な、理想的な生活です。
 これまで通り、塩分を控え、野菜や果物をしっかり食べましょう。

見 本

♥ ナトリウム、カリウム摂取量共に低いタイプ。

塩分摂取量が低く、ナトリウムは適正ですが、カリウムが少ないのが気になるます。

野菜や果物等、カリウム摂取量を増やすと、さらに良いでしょう。

今回の調査で、あなたがどのくらい塩分(ナトリウム)とカリウムを摂取しているかを調べてみました。

ナトリウムとカリウムを比べて表したものを「ナトリウム」と言います。

ナトリウムは、ナトリウムとカリウムの摂取量から、図1のように分類されます。

ナトリウムは 2.0 程度が良いとされています。日本人の平均は 4.0 です。

ナトリウム比は 4.0 以下に抑えるようにしましょう。

ナトリウムを食べすぎると、血圧が高くなり、循環器疾患のリスクを高めます。

カリウムは、体内のナトリウムを体外に排出し、血圧を下げる働きがあります。

ナトリウム比が高いと、高血圧や循環器疾患のリスクを高めます。

□食塩(ナトリウム)を減らすためには・・・

★食塩の多い料理・食品を控えるようにしましょう

【食塩の多い食品】

インスタントスープ・・・1.2g/1 袋

ラーメン・・・6.4g/1 杯

ウインナー・・・0.5g/1 本

牛丼・・・3.1g/1 杯



NG食品

★種類の汁は全部飲まずに、半分残すようにしましょう。食塩を約半分にする事が出来ます。

★調味料は味見をしながら使しましょう。

食べる前か醤油や塩をかけずにまずは素材の味を楽しみましょう。

□カリウムを増やすためには・・・

★カリウムを多く含む食品をとるようにしましょう

【カリウムの多い食品】

バナナ・・・540mg/1 本

じゃがいも・・・830mg/1 個

アボカド・・・1180mg/1 個



カリウムは、野菜や果物、豆類、イモ類、乳製品に多く含まれています。野菜や果物をとるようにしましょう！

★カリウムは水に溶け出すので、生や電子レンジを使った調理をして食べるようにしましょう。

あなたの最近1か月の食習慣についてお尋ねしました

見本

D1
E2
E3
E4

O
O
O
O

性別 男性
年齢 歳

食習慣問題（E2H-H4）はOでOK！ お答えいただいた内容をもとに、健康の維持・増進、生活習慣病の予防に役立てていただくように簡単な結果をお知らせしています。でも、答え方によって結果が変わるわけでも、あくまでも「その結果」とお考えください。

【結果の見方】

★付くのはすべての結果です。英文によって、説明は多少違うかもしれませんが、どれも大切なことでもあります。

- 食習慣：食生活の改善や習慣の改善を促すものになります。
- 食習慣等：他の項目とのバランスを考へるなど、少し気を付けてください。
- 食習慣等：この項目を中心とした食習慣の改善を促すものではありません。

黄色い背景や赤い矢印がある箇所には、それぞれの項目の注意をみてください。

こんな食べ物や食べ方に注意しましょう。

こんな食習慣に気を付けましょう。

太り過ぎ、やせ過ぎではありませんか？

22.3

体重指数（BMI）の2段階で割ったことで、18.5未満がやせ、18.5以上24.9未満が標準、25.0以上29.9未満が過重、30.0以上が肥満の目安となります。体重過重の場合、食事（エネルギー）制限だけでなく運動も必要です。

太り過ぎ・太り過ぎ、高血圧症、心臓病、やせ過ぎ・骨粗鬆症

カルシウムをしっかりとっていますか？

●

年若く、喫煙、豆腐や納豆などの大豆食品、野菜、特に小豆もたくさん食べています。骨ごと食べる魚もおすすめです。

骨粗鬆症

鉄をしっかりとっていますか？

●

肉類を毎日しっかりとる食生活に恵まれています。好適量です。いろいろな食品を食べることも大切です。特に加工肉に少し気をつけましょう。

貧血

ビタミンDをしっかりとっていますか？

●

卵類、魚類、いも類に多く含まれています。卵や水に溶け、脂溶性に吸収されます。

（高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・骨がなり）

食物繊維をしっかりとっていますか？

●

精製度の低い穀類、野菜、豆類、きのこ類、海藻類に多く含まれています。

循環器疾患・糖尿病（大腸がん）

カリウムをしっかりとっていますか？

●

野菜、果物、精製度の低い穀類、豆類など、いろいろな食品に含まれています。

高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・骨がなり（骨粗鬆症）

食塩を減らしていますか？

●

調味料だけでなく、加工食品にも多く含まれています。みそや汁類のソースにも多く含まれているので、ご注意ください。

高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・骨がなり（骨粗鬆症）

脂肪を減らしていますか？

●

料理に使う油（揚げ油やめい油）、調味料（マヨネーズやレタシシ、ドレッシング等）、肉類の脂身、バターなどに多く含まれています。肉の脂身は少なく、少なめにするとよいです。

心筋梗塞などの循環器疾患（乳がん）

飽和脂肪酸を減らしていますか？

●

乳製品や肉類（鶏肉以外）、洋菓子などに多く含まれています。肉・魚・卵・豆以外に気を配ってください。飽和脂肪（飽和脂肪酸）の人は特に注意が必要です。

心筋梗塞などの循環器疾患

コレステロールを減らしていますか？

●

卵の卵黄、肉類などに多く含まれています。脂質異常（高脂血症）の人少し減らした方がよいと思います。

心筋梗塞などの循環器疾患

脂肪やコレステロールを減らすには、肉類や卵、油類などに注意する必要があります。肉類や卵、油類などに注意する必要があります。肉類や卵、油類などに注意する必要があります。

うらも残しましょう。

見本

3大栄養素（エネルギーになる栄養素）のバランスもたいせつです

もっとも大切な栄養素：たんぱく質はちゃんと食べていますか？

1日当たりに食べる量（g）を比べてみましょう。

栄養素	割合 (%)
たんぱく質	16
炭水化物	55
脂質	29

あなたの摂取量 104g

あなたの食べる量 60g

60g 推奨がそれ以上

たくさん食べるほどよいわけではなりません。「あなたの食べる量」<「60g」<「あなたのほしい量」に考えてください。

取り過ぎが気になる人が多いのも：脂質（脂肪）

脂質と炭水化物は、エネルギー（カロリー）全体に占める割合（%）で示します

あなたの摂取量 29%JMF*

あなたの食べる量 20~25%推奨

50~70%推奨

脂質は中身が脂肪酸で、脂肪酸は飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸に分けられ、飽和脂肪酸についてはよく知られています。

エネルギー（カロリー）の源：炭水化物

あなたの摂取量 51%JMF*

あなたの食べる量 50~70%推奨

カロリー源のために主食をがまんすると脂質が過剰になります。両者のバランスが大切です。

お酒（アルコール）を飲みすぎいませんか？

あなたの摂取量 0.1g（日本酒換算）

あなたの食べる量 1g

0.1g（日本酒換算）

高血圧・脳卒中・中性脂肪が高・肝臓病・糖尿病・高脂血症・がんなどさまざまな病態を引き起こします。

【おまけ】栄養についての基礎知識 … ちょっと難しいけど

栄養素は次のように細かく分けられます

とてもたくさん種類がありますが、基本的で大切なものだけ図にしてみました

そして、

今回は、ここだけで栄養素についてだけあなたの食べる量（摂取量）の特徴を調べてみました

この他にたくさん栄養素を知っているかもしれませんが、このおまけ、ここにある栄養素についてをさがすことが健康への第一歩です。